

令和8年度第1期

3月16日(月) 午前9時30分から

教室受付開始

会場:NTN総合運動公園2F

	教室名	開催予定日	曜日・時間	受講料	定員	受付日
第1期	バランスボール	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15 (予備日) 6/22 6/29 	月曜 10:00~11:00	全10回 5000円	12人	3/16(月) ・9時30分から窓口
	バランス体操	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15 (予備日) 6/22 6/29 	月曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	
	フラダンス	4/8・15・22 5/13・20・27 6/10・17・24 7/1 (予備日) 7/8・15 	水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人	
	姿勢改善 ストレッチ	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18 (予備日) 6/25 7/2 	木曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	太極拳	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18 (予備日) 6/25 7/2 	木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人	
	ウェブ ストレッチ リングを使う 筋膜リリース	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12 (予備日) 6/19 6/26 	金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	ヨガ	4/10・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12 (予備日) 6/19 6/26 	金曜 13:30~14:30	全9回 5,000円	15人	